

# The only way is up

WAT MANAGERS KUNNEN LEREN  
UIT BERGEXPEDITIES WIM SMETS

D/2018/45/283 – NUR 801  
ISBN 978 94 014 5361 5

VORMGEVING OMSLAG      Peer De Maeyer  
VORMGEVING BINNENWERK   Keppie & Keppie

© Wim Smets & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,  
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt  
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige  
andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
Erasme Ruelensvest 179 bus 101  
3001 Leuven  
België  
[WWW.LANNOOCAMPUS.BE](http://WWW.LANNOOCAMPUS.BE)

# INHOUD

<b>1 INLEIDING</b> .....	9
<b>2 SLEUTELS TOT SUCCES</b> .....	13
<b>Klimmen met een lichte rugzak</b> .....	15
<b>Overleven in de zone des doods</b> .....	18
8000ers .....	19
Ijle lucht .....	22
Overleven .....	25
<b>Wendbaar en weerbaar</b> .....	28
<b>3 LEREN KLIMMEN</b> .....	35
<b>Experimenteren</b> .....	37
Routines .....	38
Ontdekken .....	40
Het alpinisme voorbij .....	43
<b>Het leven begint bij het einde van je comfortzone</b> .....	44
Fysiek .....	44
Mentaal .....	46
Mijn comfortzone groter maken .....	49
Uit mijn comfortzone, in mijn zone van overmoed? .....	52
<b>Leren van mijn fouten</b> .....	54
Fouten maken .....	54
Fouten toegeven .....	56
Een ezel stoot zich geen twee keer aan dezelfde steen .....	59
<b>Verandering</b> .....	62
Verwelkom verandering .....	62
Zoek verandering op .....	64
<b>Samenvatting</b> .....	66
<b>4 DE EXPEDITIE VOORBEREIDEN</b> .....	71
<b>Waarom?</b> .....	73
Droom .....	74
Kompas .....	77

<b>Wat?</b> .....	80
Doelen stellen .....	81
Prioriteiten stellen .....	83
<b>Hoe?</b> .....	86
Waarom plannen? .....	86
Waarom niet plannen? .....	89
Hoe plannen? .....	91
<b>Inspireren, verbinden en informeren</b> .....	94
Praten ... ..	95
... en meer .....	97
<b>Samenvatting</b> .....	98
<b>5 REISVERZEKERING</b> .....	103
<b>Voorkomen is beter dan genezen</b> .....	105
Inherente risico's .....	107
Risico's ontkennen .....	108
Risico's vermijden .....	110
<b>Berekende risico's</b> .....	113
Een realistische ontsnappingsroute .....	113
De stekker-optie .....	117
<b>Gedeelde risico's</b> .....	118
I know I'm not alone .....	118
Helden .....	120
<b>Zonder risico's, geen opportuniteiten</b> .....	122
Juiste risico's .....	122
Verliezen om te winnen .....	124
<b>Samenvatting</b> .....	125
<b>6 KLIMMEN</b> .....	129
<b>De expeditie uitvoeren</b> .....	131
Hard werken .....	132
Geluk .....	136
Productiviteit .....	137
<b>Aanpassen</b> .....	139
Controle of het gebrek daaraan .....	139
Geduld en flexibiliteit .....	141
<b>Stemoefeningen</b> .....	144
Positief denken .....	144
Supporters .....	149

<b>De juiste lens</b> .....	150
Focus .....	150
Perspectief .....	152
<b>Samenvatting</b> .....	153
<b>7 TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK</b> .....	159
<b>Vertrouwen</b> .....	161
Een team van onbekenden .....	162
Verifiëren en delegeren .....	164
There is no 'I' in teamwork ... ..	165
<b>Het team bouwen</b> .....	169
Altijd en iedereen .....	169
Geef het voorbeeld .....	170
<b>Teamwork in tijden van crisis</b> .....	172
Verdraagzaamheid .....	172
Voor jezelf zorgen .....	175
<b>Diversiteit</b> .....	177
Sterkte in diversiteit .....	177
Omgaan met diversiteit .....	180
<b>Samenvatting</b> .....	181
<b>8 BLIJVEN KLIMMEN</b> .....	185
<b>Evalueren</b> .....	187
<b>Vind je – volgende – Everest</b> .....	188
<b>OVER DE AUTEUR</b> .....	193
<b>AVONTUREN</b> .....	197
<b>DANKWOORD</b> .....	209
<b>LITERATUURLIJST</b> .....	215



## 1

# INLEIDING

---

Worstelt jouw organisatie met grote veranderingen? Stuit je op weerstand? Voelt de transformatie waar je voor staat aan als een lawine die met grote snelheid naar beneden dondert? In dit boek leg ik uit hoe jij en je organisatie makkelijker kunnen omgaan met veranderingen en hoe je moeilijkheden kunt overwinnen tijdens je bedrijfsavonturen.

Transformaties leiden en de hoogste bergen ter wereld beklimmen lijken op het eerste gezicht heel verschillende uitdagingen. Toch beschouw ik beide omgevingen als mijn habitat. De laatste twintig jaar nam ik deel aan zeven expedities naar de top van de wereld en daarnaast beleefde ik avonturen in de Sahara en op de Noordpool. Tegelijkertijd leidde ik wereldwijd complexe, internationale transformaties bij multinationals en overheidsinstellingen. Ik verkocht en implementeerde IT-outsourcing contracten, zette daarbij de strategische richtlijnen uit en coachte andere transformatie managers.

Er bestaan tussen transformaties en expedities talloze overeenkomsten. Beide vereisen vaardigheden die je alleen maar kunt leren door ervaring. De kans op succes is voor beide sterk afhankelijk van een grondige voorbereiding. Tijdens de uitvoering zijn voor beide hard werken, flexibiliteit en teamwork noodzakelijk. Aan beide uitdagingen zijn enorme risico's verbonden. Tijdens een expeditie weet ik op voorhand niet exact wat me te wachten staat. Ik moet weerbaar zijn om moeilijkheden te overwinnen en wendbaar om met onverwachte gebeurtenissen om te kunnen gaan. Diezelfde wendbaarheid en weerbaarheid

« Drie expeditieklimmers klimmen over de kam naar de top van Broad Peak in Pakistan. Langs beide zijden van deze kam gaapt een afgrond van honderden meters. Hun lichaam schreeuwt om rust en elke stap kan hun laatste zijn.



Een Twin Otter brengt ons naar het basiskamp van Vinson op Antarctica. Antarctica is een ijswoestijn waar de temperatuur in de zomer tot  $-50^{\circ}$  Celsius kan zakken. De ijslaag is op vele plaatsen honderden meters dik.

zijn de sleutels tot succes bij het uitvoeren van transformaties. Beschouw een transformatie gerust als een bedrijfsavontuur waarbij je je doorzettingsvermogen, flexibiliteit en teamwork aan een stresstest onderwerpt.

Mijn projectmatige aanpak van expedities is een belangrijke factor geweest voor mijn succesvolle beklimmingen. Maar mijn wendbaarheid en weerbaarheid aanscherpen op extreme hoogte is evengoed een bepalende factor geweest in het succes van mijn transformaties. De unieke combinatie van succesvol transformatiemanager en succesvol alpinist wend ik al enkele jaren aan als inspiratiebron voor voordrachten in het bedrijfsleven. Aan dat gesproken woord voeg ik nu het geschreven woord toe. Met *The only way is up* wil ik organisaties inzichten aanreiken waarmee ze hun veranderingstrajecten meer kans op succes kunnen geven.

Dit boek is geen handleiding bergbeklimmen en bevat geen chronologisch verslag van mijn expedities. Het is ook geen handleiding voor transformaties, maar het bevat wel een aantal persoonlijke inzichten die mij geholpen hebben



tijdens mijn sportieve en professionele uitdagingen. Met die inzichten wil ik je aanzetten om je bedrijfsavontuur in een ruimer kader te bekijken. Het boek is geen eindpunt met kant-en-klare oplossingen, maar eerder een beginpunt voor discussie en reflectie. Alhoewel mijn expedities en transformaties extreme uitdagingen zijn, ben ik ervan overtuigd dat die inzichten van toepassing zijn op uitdagingen in alle soorten en maten, zowel op professioneel, sportief als persoonlijk vlak.

In het hoofdstuk 'Sleutels tot succes' neem ik je mee naar de zone des doods en toon ik aan hoe een lichte rugzak me wendbaar en weerbaar maakt. In de volgende vijf hoofdstukken ga ik dieper in op inzichten die mijn rugzak licht houden. Aan de hand van persoonlijke ervaringen leg ik uit hoe ik die inzichten zelf toepas. Ik sluit elk van deze hoofdstukken af met een samenvatting en een aantal tips waarmee ik je wil inspireren om na te denken over de transformatie van je organisatie. Achter in het boek vind je een korte beschrijving van al mijn avonturen. Dat maakt het makkelijker om tijdens het lezen even een expeditie op te zoeken.

Om *The only way is up* te begrijpen, hoef je geen alpinist te zijn, alhoewel ik hoop dat ook alpinisten het boek ter hand nemen en er een aantal van hun eigen ervaringen in herkennen. Ik heb dit boek in de eerste plaats geschreven voor leidinggevendenden, maar iedereen die betrokken is bij een transformatie op persoonlijk, professioneel en zelfs maatschappelijk vlak heeft er baat bij. Wil je even wendbaar en weerbaar zijn als een alpinist? Sla deze bladzijde dan om en begin je reis naar het dak van de wereld. Ik wens je evenveel inzichten toe bij het lezen van dit boek als ik mocht ervaren bij het schrijven ervan.



## 2

# SLEUTELS TOT SUCCES

'I am the master of my fate  
and the captain of my destiny.'

— Nelson Mandela —

« De noordelijke top van Everest en de Hillary Step bekeken vanop de zuidelijke top.  
Vanaf hier is het nog anderhalf uur zwoegen om de laatste honderd meter te klimmen  
naar de top van de wereld.



De ochtendzon schijnt op de 'zone des doods' van Everest.  
Op deze piramide lieten in 1996 acht mensen het leven.

Heb je de film *Everest* al gezien? Dan heb je waarschijnlijk al van de Death Zone of de zone des doods gehoord. Nochtans is *Everest* geen horrorfilm. Hij is gebaseerd op een waargebeurd verhaal dat zich afspeelde in een waanzinnige nacht in 1996 toen acht mensen stierven op de hoogste berg ter wereld. De zone des doods is het hoogste stukje van de hoogste bergen ter wereld, zeg maar het stukje van de aarde dat boven de 8000 meter uitsteekt. Ondanks het risico dat verbonden is aan de zone des doods, proberen elk jaar opnieuw honderden mensen hun grenzen te verleggen op extreme hoogte. Sommige mensen halen de top, sommige keren terug zonder de top te bereiken en enkele keren niet meer terug.

Om op extreme hoogte te klimmen, moet ik over heel wat vaardigheden beschikken. Uiteraard zijn dat technische en fysieke vaardigheden, maar daarbovenop moet ik wendbaar zijn zodat ik me snel kan aanpassen aan veranderde omstandigheden en onverwachte gebeurtenissen. Ik moet bovendien weerbaar zijn zodat ik fouten en tegenslagen te boven kom. Laat dat nu net twee vaardigheden zijn die essentieel zijn bij transformaties.

In dit hoofdstuk neem ik je mee naar de zone des doods zonder dat je leven daarbij in gevaar komt. Ik leg uit wat klimmen op 8000 meter betekent en hoe overleven in de zone des doods me wendbaar en weerbaar heeft gemaakt voor uitdagingen op zeeniveau. Ten slotte geef ik enkele tips die je kunt toepassen op je eigen uitdagingen.

## KLIMMEN MET EEN LICHTER RUGZAK

'He who would travel happily must travel light.'

Weet je waaraan je het verschil merkt tussen een ervaren en een onervaren expeditieklimmer? Aan het formaat van zijn rugzak. Een onervaren klimmer vult zijn rugzak met nuttige dingen zoals extra eten en reservekleding vooral eer hij vanuit het basiskamp naar de top vertrekt. Met die zware rugzak klimt hij de eerste dag naar kamp 1. De volgende dag, op weg naar kamp 2, begint die rugzak zwaar te wegen. Tussen kamp 2 en 3 laat de hoogte zich echt voelen. Wanneer hij in het hoogste kamp aankomt, realiseert hij zich dat door de hoogte zijn spijsvertering niet meer werkt. Het extra eten dat hij meebracht, kan hij niet opeten. Het ontbreekt hem aan energie om zijn kleren uit te trekken, laat staan dat hij in staat zou zijn om reservekleden aan te doen. Uiteindelijk komt hij tot de vaststelling dat hij heel veel energie verbruikt heeft om nuttige dingen naar boven te dragen die hij niet zal gebruiken.

Een ervaren alpinist stopt niet in zijn rugzak wat hij *wil* gebruiken, hij neemt niet mee wat hij *kan* gebruiken, hij draagt enkel wat hij *zal* gebruiken. Bijgevolg is zijn rugzak veel lichter en kleiner. Een lichte rugzak maakt een alpinist wendbaar en laat hem toe om snel van richting te veranderen en zich aan te passen. Een lichte rugzak dragen kost ook minder energie zodat een alpinist weerbaar blijft. Dat laat hem toe om langer en sneller te klimmen en problemen te overwinnen. Zijn kans op succes en overleven is daarom een stuk groter.

Hetzelfde geldt voor de rugzak van het leven. We hebben allemaal de gewoonte om veel dingen in onze rugzak te steken waarvan wij of de maatschappij denken dat ze nuttig zijn: ervaringen uit het verleden die we blijven meedragen, activiteiten van alledag, aspiraties voor de toekomst. Die lijken op het eerste zicht niets te wegen, maar zodra iets in onze rugzak zit, willen we het beschermen, het vasthouden. Als er iets mee gebeurt, raken we gefrustreerd. Maar zijn al die dingen echt wel zo belangrijk? Of maken ze ons alleen maar trager, minder wendbaar, minder weerbaar ...?

Wat vandaag in mijn rugzak zit, bepaalt wat ik wil bereiken in het leven. Dat zegt niets over de rugzak van andere mensen. Ik neem aan dat in de rugzak van de meeste mensen geen K2 of Everest zit. Ik ben al meerdere keren gek verklaard omdat ik K2 wil beklimmen. Ik kan me best voorstellen dat er bij veel mensen een auto in hun rugzak zit. Daar is niks mis mee. Enkele jaren geleden vroeg iemand me hoeveel ik had betaald voor een expeditie naar Antarctica. Toen ik zei: 'Vijfentwintigduizend euro', kreeg ik als antwoord: 'Voor die prijs had je een wagen kunnen kopen.' Maar als ik aan iemand vraag hoeveel ze betaald hebben voor een wagen dan denk ik vaak: voor die prijs had ik een 8000er kunnen beklimmen! Avontuur is belangrijk voor mij. Een wagen is voor mij niet meer dan leuk. Dat betekent niet dat ik als een kluizenaar leef en mezelf alle plezier en luxe ontzeg. Het betekent wel dat ik dingen in perspectief zet en me probeer te focussen op de dingen die er echt toe doen. Ik wil niet alles wat ik wil bereiken in het leven uitstellen tot later omdat ik te druk bezig ben met dingen waarvan andere mensen vinden dat ze belangrijk zijn. Dit is niet de generale repetitie van mijn leven waarbij ik een keertje kan proefdraaien en het dan de volgende keer beter kan doen.

Als je alles meeneemt wat je ooit kunt gebruiken in plaats van enkel wat je zult gebruiken, wordt je rugzak wel erg zwaar. Besteed je aandacht aan al die dingen, dan kom je niet meer vooruit. Het leven zal je nu eenmaal meer uitdagingen geven dan je aankunt. Je zult moeten kiezen welke uitdagingen je wel aangaat en welke niet. Kies op basis van wat er in je rugzak zit de juiste uitdagingen voor jezelf en focus je daar met hart en ziel op. Laat de rest van de uitdagingen aan je voorbijgaan zonder gefrustreerd te geraken.

Ook organisaties zijn niet altijd even wendbaar en weerbaar. Organisaties bestaan vooral uit mensen en hoe lichter de rugzak van die mensen, des te wendbaarder en weerbaarder die organisatie in zijn geheel ook zal zijn. Maar ook organisaties zeulen soms vrees voor een onzekere toekomst, gehechtheid aan een succesvol verleden of drang naar controle over het heden mee in hun rugzak. Het is dan ook geen toeval dat geslaagde start-ups uitmunten in wendbaarheid en weerbaarheid. In hun rugzak zit in elk geval geen succesvol verleden, want dat hebben ze nog niet. Er zit ook geen zware bureaucratie in om het heden te controleren, want daar zijn ze niet groot genoeg voor. En een onzekere toekomst is voor hen eerder een opportuniteit dan een bedreiging.

Mijn ervaringen op extreme hoogte hebben me geleerd om te focussen op wat er echt toe doet en om mijn rugzak licht te houden. Zo heeft mijn drang naar avontuur me gemotiveerd om steeds moeilijkere uitdagingen te zoeken,



Op weg naar het hoogste kamp op Everest. Een zware rugzak beperkt je wendbaarheid en weerbaarheid bij het klimmen.

nieuwe dingen bij te leren en me niet te laten afschrikken door het onbekende. De offers die ik moest brengen om te kunnen klimmen, hebben me geïnspireerd om goed na te denken over wat ik wilde bereiken en waarom. Tegenslagen tijdens het klimmen hebben me geleerd om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen en mijn energie te steken in wat ik wel kan veranderen. Samenwerken in crisissituaties heeft mijn waardering voor diversiteit en mijn tolerantie aangescherpt. Gevaren bij het klimmen deden me nadenken over welke risico's ik wilde nemen en welke niet.

Met andere woorden: avonturen over de hele wereld hebben me gevormd tot wie ik ben, niet enkel als alpinist maar ook als mens en als manager. De lessen die ik geleerd heb in de zone des doods bepalen hoe ik werk, hoe ik met mensen omga, hoe ik over mezelf denk, hoe ik in het leven sta en ... hoe licht mijn rugzak is. Die lessen tracht ik ook mee te geven aan organisaties die ik transformeer.

## OVERLEVEN IN DE ZONE DES DOODS

'The best climber in the world  
is the one who's having the most fun.'

— Alex Lowe —

Klimmen in de zone des doods klinkt niet als een aangenaam tijdverdrijf. Toch geven elk jaar opnieuw enkele honderden mensen enorme sommen geld uit om in die zone des doods te geraken. Hieronder leg ik uit wat het betekent om op extreme hoogte te klimmen.

De zone des doods is dus het stukje van een berg dat boven 8000 meter ligt. Er zijn twee redenen waarom dit gebied de zone des doods wordt genoemd. In de eerste plaats gebeuren er tijdens expedities op extreme hoogte vaak ongevallen en soms kennen die ongevallen een dodelijke afloop. Ongeveer 50 procent van de dodelijke ongevallen bij expedities vindt plaats in de zone

Klimmers in de zone des doods op Broad Peak. Door een gebrek aan zuurstof kwijnt je lichaam op deze hoogte langzaam weg.





des doods. In de tweede plaats is het menselijk lichaam niet gemaakt om lang te overleven op extreme hoogte. Wanneer een alpinist de zone des doods betreedt, begint hij eigenlijk langzaam te sterven. Sommige mensen kunnen enkele dagen overleven in de zone des doods, andere slechts enkele uren, weer andere helemaal niet.

De uitdaging bij een beklimming op extreme hoogte is de zone des doods betreden, naar de top klimmen, terug afdalen en de zone des doods verlaten vooraleer het proces van sterven voltooid is.

## 8000ers

De meeste bergen hebben helemaal geen zone des doods. In totaal zijn er maar veertien bergen waarvan de top hoger ligt dan 8000 meter. Die bergen worden 8000ers genoemd. Er liggen acht 8000ers in Nepal, vijf in Pakistan en eentje in Tibet (zie bijgaande tabel).

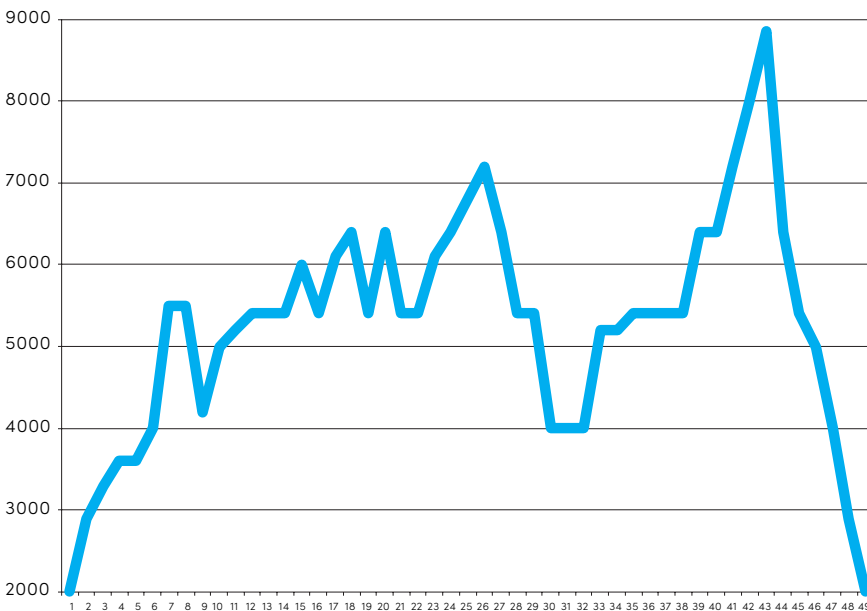
NR.	NAAM	LOCATIE	HOOGTE	EERSTE BEKLIMMING	MIJN EXPEDITIE
1	Everest	Nepal	8850 meter	1953	2007
2	K2	Pakistan	8611 meter	1954	2009
3	Kangchenjunga	Nepal	8586 meter	1955	
4	Lhotse	Nepal	8516 meter	1956	2013
5	Makalu	Nepal	8485 meter	1955	2015
6	Cho Oyu	Nepal	8201 meter	1954	2006
7	Dhaulagiri	Nepal	8167 meter	1960	
8	Manaslu	Nepal	8163 meter	1956	2012
9	Nanga Parbat	Pakistan	8126 meter	1953	
10	Annapurna	Nepal	8091 meter	1950	
11	Gasherbrum I	Pakistan	8080 meter	1958	
12	Broad Peak	Pakistan	8051 meter	1957	2011
13	Gasherbrum II	Pakistan	8035 meter	1956	
14	Shisha Pangma	Tibet	8027 meter	1964	

Ik heb zelf zeven expedities ondernomen naar 8000ers. Ik bereikte de top van Cho Oyu (2006), Everest (2007), Broad Peak (2011), Manaslu (2012) en Lhotse (2013). Op K2 (2009) en Makalu (2015) staakte ik mijn poging. Vijf keer bereikte ik de top en dat is een Belgisch record. Maar belangrijker is dat ik zeven keer heelhuids terugkeerde. En dat is niet evident, zoals je in het vervolg kunt lezen.

Een expeditie naar de top van een 8000er duurt gemiddeld twee maanden en bestaat uit vier grote delen. Het eerste deel is de trektocht naar het basiskamp. Omdat het basiskamp tussen de 5000 en 6000 meter hoogte ligt, duurt het ongeveer tien dagen om daar aan te komen.

Na aankomst in het basiskamp begint het eigenlijke klimwerk. Daarbij wordt het basiskamp gebruikt als uitvalsbasis voor een aantal kortere beklimmingen naar hogere kampen. Tijdens die beklimmingen worden de hogere kampen opgezet en worden langs de route vaste touwen aangelegd die klimmers gebruiken om veilig en snel de berg op en af te gaan. Elke beklimming apart duurt één tot zeven dagen. Het opzetten van alle kampen en het aanleggen van de vaste touwen samen duurt meerdere weken. De tijd die dat duurt, is immers sterk afhankelijk van de weersomstandigheden. Tijdens de trektocht naar het basiskamp en de beklimmingen hogerop past het lichaam zich langzaam aan de grote hoogte aan (daar kom ik zo dadelijk nog op terug).

Het derde deel van de beklimming is het meest spectaculair: de toppoging. Als alles in gereedheid is gebracht voor de toppoging wachten de klimmers op de juiste weersomstandigheden. Tijdens een toppoging is het liefst niet



Verloop van mijn Everest-expeditie aan de hand van de bereikte hoogte (verticale as) per dag (horizontale as) tijdens deze beklimming van 49 dagen.

De expeditie wordt afgerond met de terugtocht naar de bewoonde wereld. Dat lijkt misschien banaal, maar kan nog meerdere dagen in beslag nemen.

kouder dan  $-20^{\circ}$  Celsius en waait de wind niet harder dan 30 kilometer per uur. Een toppoging duurt tussen de vier en zeven dagen. Daarbij klimmen expeditieleden in enkele dagen naar het hoogste kamp. De eigenlijke toppoging vindt gewoonlijk 's nachts plaats en is een regelrechte uitputtingsslag. Mijn kortste toppoging duurde 10

uur, de langste 28 uur. Na de toppoging proberen klimmers zo snel mogelijk weer af te dalen naar het basiskamp. De expeditie wordt afgerond met de terugtocht naar de bewoonde wereld. Dat lijkt misschien banaal, maar kan nog meerdere dagen in beslag nemen.

Klimmers sluiten zich gewoonlijk aan bij een organisatie die de expeditie opzet. Daar bestaat veel verschil in, zowel in de aangeboden diensten als in de prijs. De organisatie levert gewoonlijk een expeditieleider die de beklimming, het opzetten van de tenten, het aanleggen van de touwen, de werking van het basiskamp en de samenwerking met andere teams coördineert. Soms klimt de expeditieleider mee naar de top, in andere gevallen blijft hij tijdens de expeditie in het basiskamp. De organisatie levert ook het groepsmateriaal, het basiskamp, keukenpersoneel, eten en weersvoorspellingen. Niet elke organisatie is even streng in de selectie van klimmers. Sommige organisaties eisen dat je veel ervaring hebt en dat je die kunt aantonen. Bij andere organisaties volstaat het om kapitaalkrchtig te zijn.

De organisatie levert gewoonlijk een aantal professionele klimmers die heel wat groepstaken op zich nemen. In Nepal gaat het hier om Sherpa's. Eigenlijk zijn Sherpa's een etnische groep in Nepal zoals ook de Rai of de Ghurka's. Omdat Sherpa's al eeuwen in het gebergte leven, hebben hun genen zich aangepast waardoor ze beter functioneren op grote hoogte. Dat maakt van hen superklimmers. In Pakistan zijn geen Sherpa's. Daar worden High Altitude Porters (HAP's) gebruikt. Alhoewel sommigen van hen zeer sterke klimmers zijn, zijn ze door de band genomen toch niet uit hetzelfde hout gesneden als Sherpa's.

Zonder Sherpa's, vaste touwen en andere vormen van ondersteuning zou het voor de meeste klimmers onmogelijk zijn om de top te halen. Maar zelfs met die ondersteuning blijft het beklimmen van een 8000er een loodzware en levensgevaarlijke uitdaging. Dat heeft dan weer alles te maken met de luchtdruk.

## Ijle lucht

De zone des doods is een bikkelharde, gure omgeving. De weersomstandigheden kunnen er dodelijk zijn. Temperaturen van  $-20^{\circ}$  Celsius worden beschouwd als behoorlijk 'aangenaam' en windsnelheden tot 100 kilometer per uur zijn geen uitzondering. Ondanks de kou kan de gevoelstemperatuur toch zeer hoog liggen. Als de zon schijnt en reflecteert op de sneeuw, lijkt het alsof je tussen twee zonnen loopt. Dat verschil in gevoelstemperatuur kan zeer extreem zijn. Als ik in de schaduw sta, is het bitter koud. Als ik enkele meters opschuif en de zon op me schijnt, is de hitte niet te harden.

Toch is het vooral het gebrek aan luchtdruk dat de zone des doods zo hard maakt. De luchtdruk neemt namelijk af naarmate je hoger klimt. Op 5000 meter, ongeveer de hoogte van de top van de Mont Blanc maar ook van de basiskampen op de meeste 8000ers, is de luchtdruk al met 50 procent afgenomen. In de zone des doods op 8000 meter blijft er van de luchtdruk op zeeniveau nog maar 33 procent over. Dat betekent dat er 67 procent minder zuurstof beschikbaar is in vergelijking met het zeeniveau. Een vliegtuig op grote hoogte kampt met hetzelfde probleem. Tijdens de vlucht wordt de luchtdruk binnen in het vliegtuig kunstmatig hoog gehouden. Zonder die ingreep zou geen enkele passagier een vlucht overleven. Bij een beklimming in de open natuur is de luchtdruk kunstmatig verhoogd uiteraard geen optie.

Ondanks de lineaire afname van de luchtdruk, neemt de impact op het lichaam exponentieel toe naarmate je hoger klimt. Met andere woorden: voor het lichaam is het verschil tussen 8000 en 8500 meter veel groter dan het verschil tussen 7500 en 8000 meter. Deze lineaire afname en exponentiële toename vind je terug in bijgaande grafiek.

Zuurstof is essentieel voor het functioneren van het menselijk lichaam. Alle lichaamsfuncties hebben zuurstof nodig. Het lichaam acclimatiseert wel geleidelijk aan om het zuurstofgebrek gedeeltelijk op te vangen. Tijdens een expeditie maakt het lichaam extra rode bloedcellen aan waardoor een alpinist meer zuurstof kan opnemen. Dat is trouwens de reden waarom sporters op hoogtestage gaan of in een hoogtekamer slapen of ... epo slikken. De meeste olympische atleten zouden jaloers zijn op mijn bloed na een expeditie. Meer rode bloedcellen verbeteren prestaties op zeeniveau aanzienlijk.